О внебольничной пневмонии

Внебольничная пневмония (воспаление легких) относится к наиболее частым заболеваниям человека и является одной из ведущих причин смерти от инфекционных болезней.

Внебольничная пневмония в абсолютном большинстве случаев является не самостоятельно развивающимся заболеванием, а осложнением острых респираторных заболеваний, то есть состояний подавленного, угнетенного иммунитета.  
Это важно помнить, так как этот фактор в развитии пневмонии говорит, что она во многом является следствием пренебрежения самого больного к лечению на стадии банальных ОРЗ и ОРВИ. Вовремя начатое лечение, ограничение нагрузок в период острого недомогания, своевременно проведенная профилактическая вакцинация против гриппа зачастую смогут предотвратить развитие воспаления легких.

Частым, но вовсе не постоянным спутником пневмонии является бронхит. Поскольку пневмония - заболевание инфекционное, возбудителями воспаления чаще всего становятся различные виды болезнетворных бактерий. Стафилококк, гемофильная, кишечная и сине-гнойная палочки, пневмококк и другие патогенные микроорганизмы являются возбудителями пневмонии у взрослых. Крайне важно своевременно начать лечение.  
Следует знать некоторые признаки, позволяющие заподозрить развитие воспаления легких.  
1. Кашель - один из самых распространенных признаков болезни. Часто сопровождается болью в груди. Боль в груди отмечается нередко и вне кашля. Тем не менее отсутствие кашля не говорит об отсутствии пневмонии, как и отсутствие боли в груди,  
невозможно глубоко вдохнуть (такая попытка приводит к приступу кашля) - симптом, свидетельствующий о поражении глубоких дыхательных путей или воспалении легких,  
одышка, возникающая даже при невысокой температуре тела.  
5. Выраженная бледность кожи на фоне других симптомов ОРВИ (температура, насморк, кашель), при высокой температуре совсем не помогают парацетамол, анальгин и другие жаропонижающие или они слабо эффективны. Но у грудных детей и пожилых или ослабленных лиц нередко пневмония развивается без повышения температуры. И в этом случае она может протекать прогностически тяжелее.  
Нарастающая общая слабость, головная и мышечные боли и озноб. Впрочем, это характерно для любого острого инфекционного заболевания.  
Все эти признаки пневмонии приведены не для того, чтобы заболевшие ставили себе диагноз, а для того, чтобы они не тянули с обращением за медицинской помощью.   
  
ПРОФИЛАКТИКА   
С целью профилактики внебольничной пневмонии применяют гриппозную вакцину. Введение гриппозной вакцины высокоэффективно в предотвращении гриппа и его осложнений (в том числе пневмонии) у здоровых людей моложе 65 лет. У лиц в возрасте 65 лет и старше вакцинация умеренно эффективна, но способна снизить частоту эпизодов инфекций верхних дыхательных путей, пневмонии, госпитализации и смерти. Вакцинация пневмонии, к сожалению, до настоящего времени остается малодоступной в Российской Федерации. Тогда как уже на протяжении длительного времени вакцинация гриппа в стране эффективно служит серьезным фактором сдерживания тяжелых осложнений гриппа и респираторно-вирусных инфекций. И каждому следует помнить, что на сегодня прививка от гриппа - наиболее высокая гарантия от пневмонии и прочих осложнений в период эпидемии гриппа.

Помимо этого, важным фактором профилактики как простудных заболеваний, так и пневмонии в том числе является закаливание организма, методики которого очень бы желательно внедрять в дошкольных и школьных учреждениях, занятия гимнастикой, зимними видами спорта, занятия плаванием в бассейнах, что, к сожалению, возможно далеко не везде.

Важно получать витаминизированное сбалансированное питание. В нашей стране, где зима около 200 дней в году, проблема витаминной достаточности в продуктах питания остается актуальной, что сказывается на состоянии иммунитета человека. И если заболел кто-то из членов семьи, важно соблюдать все меры предотвращения заболевания остальных членов семьи: ношение масок, прием иммунных средств, по возможности изоляция больного человека в отдельной комнате, меры дезинфекции.

Старшая медицинская сестра детской консультации Е.А.Михалёва

Пожалуйста, берегите себя и будьте здоровы!